

Hyvinvointiloma 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: voimaantuminen ja aktivoituminen hyvinvoinnin ylläpitämisessä

1. päivä – tulopäivä

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Yhteinen kävelylenkki
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – arjessa jaksaminen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Kävelytesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – hyvinvointiluento
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Lihaskuntotesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Testipalaute
klo. 10.00-11.00	Ohjattua liikuntaa sisällä tai ulkona
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:

Kuntosali ja liikuntasali

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

Sauvakävelysauvoja

Internetyhteys

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

Kuulo-Auris

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

Iloa eläkeikään 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: virkistäytyminen, yhteisöllisyyden kokeminen ja voimaantuminen

1. päivä – tulopäivä

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Yhteinen kävelylenkki
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-15.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
klo. 15.00-16.00	Aktivoivaa ohjattua ohjelmaa
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Ohjattua liikuntaa sisällä tai ulkona
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-15.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – voimavaroja arkeen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 11.00-12.00	Toimivatesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 13.00-14.00	Testipalaute
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Aktivoivaa ohjattua ohjelmaa
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:

Kuntosali ja liikuntasali

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

Sauvakävelysauvoja

Internetyhteys

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

Kuulo-Auris

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

Junioriloma (alle kouluikäisten lasten perheille) 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: perheyhteyden vahvistuminen ja virkistytminen

1. päivä – tulopäivä

klo. 14.00-16.00	Aikuiset: Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen Lapset: Ryhmäyttäminen ja tiloihin tutustuminen Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Illtapala

2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-15.00	Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – vanhemmuuden tukeminen
klo. 14.00-16.00	Lapset: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa – eri ikäiset lapset huomioiden Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento Lapset: Liikunnallisia leikkejä ja pelejä – eri ikäiset lapset huomioiden Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Illtapala

5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Lapset: Liikunnallisia leikkejä ja pelejä – eri ikäiset lapset huomioiden Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Iltapala

6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:

Kuntosali ja liikuntasali

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

Lasten sisä- ja ulkoleikkipaikat

Sauvakävelysauvoja

Lauta- ja pihapelejä

Internetyhteys

Leikki-ikäiset lapset=3-6v.

Kouluikäiset lapset=7-15v.

Nuoret=yli 15v.

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

Kuulo-Auris

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

Liikkuen luonnossa 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: henkilö voimaantuu, kokee elämyksiä luonnossa liikkeessään

1. päivä – tulopäivä

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Iltapala

2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Yhteinen kävelyretki lähiluontoon
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – voimavaroja arkeen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Iltapala

3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Mahdollisuus kunto- ja liikuntasalin käyttöön
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Luonto- ja liikuntaretki
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Iltapala

4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – hyvinvointiluento
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Uima-allasosasto ja sauna vapaassa käytössä
klo. 20.00	Iltapala

5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-14.00	Patikkaretki luonnossa & lounas
klo. 16.00-16.45	Päivällinen
klo. 20.00	Iltapala

6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:

Kuntosali ja liikuntasali

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

Sauvakävelysauvoja

Internetyhteys

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

Kuulo-Auris

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>

Meidän perheen loma Kuulo-Auris Oy 27.6.-2.7.2016

Tervetuloa!

Tavoite: perheyhteyden vahvistuminen ja perheen virkistyminen

1. päivä: Maanantai 27.6. – tulopäivä

- klo. 14.00-14.30 Perheet: Esittäytyminen (alakerta olohuone)
klo. 14.30-16.00 Aikuiset ja nuoret: Tuloinfo, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
Lapset: Ryhmäyttäminen ja tiloihin tutustuminen
Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 16.00-16.45 Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30 Perheen yhteistä ohjelmaa: uinti & sauna
klo. 20.00 Iltapala

2. päivä: Tiistai 28.6.

- klo. 8.00-9.00 Aamiainen
klo. 9.00-11.00 Lapset ja nuoret: Leikkejä ja pelejä
klo. 12.00-13.00 Lounas
klo. 14.00-15.00 Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – vanhemmuuden tukeminen
klo. 14.00-16.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa
Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 16.00-17.00 Päivällinen
klo. 20.00 Iltapala

3. päivä: Keskiviikko 29.6.

- klo. 8.00-9.00 Aamiainen
klo. 9.00-11.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa
klo. 12.00-13.00 Lounas
klo. 14.00-15.00 Vanhemmat: Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
klo. 14.00-16.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa
Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 16.00-17.00 Päivällinen
klo. 20.00 Iltapala

4. päivä: Torstai 30.6.

- klo. 8.00-9.00 Aamiainen
klo. 9.00-11.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa
klo. 12.00-13.00 Lounas
klo. 16.00-16.45 Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30 Perheen yhteistä ohjelmaa: uinti & sauna
klo. 20.00 Iltapala

5. päivä: Perjantai 1.7. Mahdollisuus Linnanmäki / Korkeasaari

- klo. 8.00-9.00 Aamiainen
klo. 9.00-11.00 Lapset ja nuoret: Monipuolista toimintaa ja yhdessä oloa
Alle 3-vuotiaiden maksuton lastenhoito
klo. 12.00-13.00 Lounas
klo. 16.00-17.00 Päivällinen
klo. 20.00 Iltapala

6. päivä: Lauantai 2.7. – lähtöpäivä

- klo. 8.00-9.00 Aamiainen
klo. 9.00-11.00 Palautteiden jättäminen, pakkailu, huoneiden luovuttaminen
perheen yhteistä aikaa
klo. 11.00-12.00 Lounas

Jättehen palautteen joko kirjallisena tai MTLH – kotisivujen kautta ☺
Kiitos!

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:
Kuntosali ja liikuntasali: Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00
Lasten sisä- ja ulkoleikkipaikat
Sauvakävelysauvoja
Lauta- ja pihapelejä

Internetyhteys: vierailu
Tunnus: vieras
Salasana: EEPC100

Pidätämme oikeudet muutoksiin.

Kuulo-Auris Oy

Ilkantie 4, 00400 Helsinki
asiakaspalvelu@auris.fi
<http://www.auris.fi>

Katso myös:

Hostel Auris

www.facebook.com/Hostelauris
Lisäksi löydät meidät Booking.com - varaussivustoilta

Voimavaraloma 5 vrk Kuulo-Auriksessa

Tervetuloa!

Tavoite: lomalainen löytää hyvinvoinnin ylläpitämisen keinoja

1. päivä

klo. 14.00-16.00	Tuloinfo; ryhmäyttäminen, loman tavoitteet, tiloihin tutustuminen
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

2. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Yhteinen kävelylenkki
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa – arjessa jaksaminen
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

3. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-11.00	Kävelytesti
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 14.00-16.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

4. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Testipalaute
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 15.00-16.00	Ohjattua liikuntaa sisällä tai ulkona
klo. 16.00-16.45	Kevyt päivällinen
klo. 17.00-18.30	Ohjattua vesiliikuntaa & sauna
klo. 20.00	Illtapala

5. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 9.00-10.00	Ohjattu keskustelu/luento neuvotteluhuoneessa - hyvinvointiluento
klo. 12.00-13.00	Lounas
klo. 16.00-17.00	Päivällinen
klo. 20.00	Illtapala

6. päivä

klo. 8.00-9.00	Aamiainen
klo. 10.00-11.00	Palautetilaisuus ja lomakuulumiset
klo. 11.30-12.30	Lounas
klo. 12.00	Huoneiden luovutus

HYVÄÄ KOTIMATKAA!

Tämän ryhmäohjelman lisäksi lomalaisten käytössä:

Kuntosali ja liikuntasali

Pääsääntöisesti klo. 7.00-22.00

Sauvakävelysauvoja

Internetyhteys

Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lopullinen lomaohjelma jaetaan tuloinfossa.

Kuulo-Auris

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

asiakaspalvelu@auris.fi

<http://www.auris.fi>